



Una guía para que los padres críen niños saludables y felices.



Raising Texas

Texans Care



For Children

Querida madre, querido padre:

Los primeros años son los más importantes en la vida de tu hijo. Por eso es tan importante que hables con él, lo abracés y le leas, incluso cuando aún es un bebé. Estas cosas ayudarán a formar la persona en la que se convertirá tu pequeño.

Algo muy importante que debes hacer es hallar a un doctor o enfermera para tu niño lo antes posible. Puede ser un pediatra, un médico de familia o una enfermera. Tu pequeño visitará al doctor o la enfermera con regularidad para que lo revise y le brinde cuidados médicos. Este es el primer paso hacia un hogar médico.

Un médico es una asociación respetuosa entre el niño, la familia del niño y el equipo de asistencia médica primaria del niño.

Cuando visites al doctor o a la enfermera de tu pequeño:

- Lleva contigo este calendario y una lista de preguntas o dudas para plantear.
- Habla acerca del crecimiento de tu niño o de los cambios que vas notando.
- Pregunta sobre los recursos que pueden ayudar a tu niño y a la familia.
- Pregunta cómo obtener asistencia médica fuera de horario.
- Pide conocer al equipo oficial que trabajará contigo y tu pequeño (enfermeras, coordinador de referencia, personal de administración, etc.).
- Habla sobre cómo obtendrá tu hijo la asistencia médica. ¿También podrá ser asistido por otros doctores o en otros lugares de la ciudad?

Los beneficios de un centro de hogar médico son:

- Verán al mismo doctor y equipo oficial regularmente. Ellos:
- Te ayudarán a cuidar a tu niño y
- Pedirán y te brindarán información con honestidad y respeto.
- Tu familia recibirá apoyo en muchas formas para ayudar a tu hijo a crecer en cada etapa.
- Tendrás un lugar a donde ir cuando necesites respuestas sobre la salud de tu hijo.
- Estarás conectado con organizaciones de apoyo familiar.
- Tu Centro de Salud mantendrá a tu hijo saludable mientras crece.

Tu médico de cabecera y su equipo oficial están allí para ti.

El doctor de tu hijo te respeta y te escucha. Él o ella:

- Te ayudarán a escribir un plan para las necesidades médicas y no médicas del niño.
- Revisarán la historia clínica del niño junto a ti.
- Te ayudarán a decidir sobre nuevos tratamientos para la condición de tu hijo.

El doctor de tu hijo y su equipo te apoyarán para que puedas encargarte de su cuidado.

- Te conectarán con organizaciones de apoyo familiar y con otros padres de tu comunidad.
- Te contarán sobre recursos comunitarios.
- Te pasarán recursos y otros materiales de ayuda sobre la salud de tu pequeño.
- Te ayudarán a defender a tu hijo.
- Planearán su asistencia médica de adulto (si el niño es lo suficientemente grande).

El doctor de tu hijo y su equipo te apoyarán para que puedas ocuparse de las necesidades de tu niño.

- Harán un seguimiento de los temas difíciles.
- Podrán ayudarte a encontrar medio de transporte, equipamiento médico y cuidados hogareños, y también formas de pagarlo.
- Explicarán las necesidades de tu pequeño a otros profesionales de la salud.
- Se asegurarán de que en la escuela de tu pequeño o en donde pase el día entiendan su condición médica.
- Si quieres, hablarán con todos para que se involucren en los cuidados sanitarios de tu niño.
- Pueden ayudarte fuera de horario, en fines de semana y en vacaciones y días festivos.
- Tomarán el seguro de salud de tu pequeño.
- Los consultorios y el equipamiento serán físicamente accesibles para tu hijo.

El personal del consultorio de tu doctor te conoce y puede ayudar.

- Cuando llamas, te reconocen y conocen a tu hijo.
- Comprenden y trabajan con las necesidades especiales de tu hijo.
- Te ayudan con pedidos de aprobaciones previas, cartas de necesidad médica para el seguro de salud de tu hijo y con documentación para otros programas y servicios.
- Te dan material de lectura en un idioma que entiendes.

- Te pedirán que hables sobre tu hijo.
- Te preguntarán qué opinas antes de tomar decisiones.
- Te dirán cómo la condición de tu pequeño afecta a tu familia (a otros niños, el cuidado, los costos, el trabajo, el sueño).
- Respetarán la cultura y las creencias religiosas de tu familia.
- Buscarán un intérprete, si es necesario.

El doctor de tu hijo y su equipo te ayudarán a planear sus cuidados médicos.

- Te ayudarán a establecer objetivos a corto plazo (3• 6 meses) y a largo plazo (año próximo) para tu niño.
- Te brindarán consejo y nuevos tratamientos por escrito.

- Se encuentran contigo y los demás como un equipo sobre el plan de cuidados de salud de tu hijo.

Cada niño es único. Cada padre es único. Sólo tiene sentido si cada estilo de crianza es igualmente único. Pero hay algunas cosas que los padres pueden hacer para tener un niño más feliz y saludable. Esta guía brinda sugerencias que les ayudarán en las distintas etapas de desarrollo de tu hijo. Cuelga la guía en tu pared y léela a menudo a medida que tu hijo crezca.

Ser padre no es fácil, pero es una de las ocupaciones más gratificantes que existen. ¡Disfrútalo!



Las siguientes agencias y organizaciones han contribuido con esta guía.



Texas Workforce Commission
Member of the Texas Workforce Network



La información, las recomendaciones y las sugerencias que se encuentran en este material deben ser usadas a discreción del lector. Este material no intenta ser un reemplazo del pediatra.

Agradecemos especialmente la preparación de este texto a la **Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Sistema de Intervención Temprana de Salud y Servicios Sociales de Delaware.**

Agradecemos especialmente a la **Familia Indiana y la Administración de Servicios Sociales** por permitirnos utilizar y adaptar el material artístico de esta guía.

Agradecemos especialmente a **I Am Your Child** ("Yo soy tu niño") por su liderazgo.

Ayúdame a ser saludable.

Antes de ir del hospital a casa, necesito:

- **Análisis de sangre.** Los análisis de sangre nos ayudarán a detectar problemas genéticos y metabólicos. El doctor o la enfermera pinchará mi talón y tomará un poco de sangre. Necesitaré otro análisis de sangre antes de cumplir las dos semanas de vida. Mi doctor te dirá a dónde hacer el segundo análisis. Si los análisis muestran un posible problema, mi doctor y tú hablarán sobre ello.
- **Una vacuna contra la hepatitis B.**
- **Una prueba auditiva.** Si necesito hacer otra prueba de audición una vez que abandoné el hospital, mi doctor nos enviará a un otólogo que atiende cerca. O quizá debamos regresar al hospital para hacer una prueba de seguimiento.

Encuentra a un doctor o una enfermera que me revise regularmente. Necesito mi Centro de Salud. Lleva este calendario a todas mis consultas médicas. Hazle preguntas al doctor; comparte con él tus preocupaciones y trabaja junto a mi doctor o mi enfermera en el plan de salud que necesito.

Cuando vaya a mi primera consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza para:
 - Observar mis ojos, mi nariz y mis orejas.
 - Escuchar mi corazón y mis pulmones.
 - Revisar mis caderas, mi abdomen y mi cordón umbilical.
- Revisar mi visión y mi oído.
- Responder a todas las preguntas que tengas. Pregúntale al doctor sobre mi salud. Para eso me llevas a mis revisiones.

Aliméntame siempre que tenga hambre.

La leche materna o la fórmula fortificada con hierro es todo lo que necesito para comer. Probablemente nos tome unas cuantas semanas acostumbrarnos a los hábitos alimentarios. Esto es normal. Si tomo pecho, comeré cada 2 o 3 horas.

Estoy bien alimentado si:

- Gano peso.
- Mojo unos seis pañales por día.
- Ensucio el pañal al menos una vez al día.

RECIÉN NACIDO

MI NOMBRE ES: _____

MI CUMPLEAÑOS: _____

cuídame.

Cada vez que viajemos en carro, ubícame en el asiento con el cinto a la derecha.

- La ley de Texas dice que debo ir en el asiento para niños cuando esté en un carro.
 - El asiento para niños es el único lugar seguro para mí.
 - Utiliza el asiento incluso si armo un alboroto. Hacer lío es mi forma de decirte que sé que estoy en un lugar diferente.
- Pon mi asiento sobre el asiento trasero del auto para que pueda mirar por la ventana.
 - Si tienes preguntas sobre mi asiento de auto, o quieres asegurarte de que está bien colocado, llama a **Safe Riders** (“Pasajeros seguros”) en forma gratuita al 1-800-252-8023.

Recuéstame de espaldas para dormir. Quita los peluches y muñecos blandos de mi área de dormir

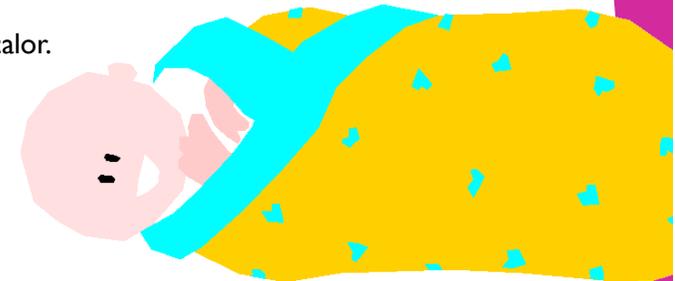
Cuídame del fuego y el humo.

- Revisa las baterías en nuestro detector de humo.
- Practica un escape en un incendio. ¿Cómo me ayudarías a escapar si hay fuego?
- Aléjame del cigarrillo y del humo del cigarro. Me dificulta la respiración.

Préstame atención. Me comunico llorando.

Si estoy llorando, puede significar que:

- Estoy mojado.
- Tengo mucho frío o mucho calor.
- Tengo sueño.
- Tengo hambre.
- Quiero cambiar de posición.
- Quiero que me alcen.
- Necesito eructar.
- Tengo cólicos.



Recuerda que todos los bebés arman alboroto un rato cada día. Para ayudarme a serenarme, lee “Cómo ayudar a tu bebé cuando llora”, al final de esta guía. El sitio web de **Parents Action for Children** también es útil. Visítalo en www.parentsaction.org

Cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización y pruebas auditivas;

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Si nada parece ayudar a serenarme, controla con mi doctor si algo está mal. Pronto sabrás distinguir entre el llanto que dice “Dame de comer” y el que dice “Levántame y abrázame”.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Tenme en brazos, míname, mécame y abrázame. Déjame ver tu rostro.
- Cambia mi posición de a ratos.
- Habla conmigo, cántame, léeme.
- Pon una foto junto a mi cama. Cuelga un móvil sobre mi cuna. Asegúralos para que no caigan sobre mí.
- Escucha música suave conmigo.

Mírame crecer.

Cada niño crece y cambia a distinta velocidad.

Mira todo lo que hago. Si nací antes de tiempo o tengo necesidades especiales, quizá me tome más tiempo hacer algunas cosas. Si te preocupa lo que puedo hacer o no, habla con mi doctor o enfermera.

Mírame...

- Mirar para ver quién está hablando.
- Mover mis ojos para seguir algo que se mueve frente a mi rostro.
- Mirarte, mirar lejos y luego volver a mirarte cuando jugamos. Puedo ver mejor cuando el objeto está a unas 8 pulgadas de mi cara.
- Dormir mucho. No sé cuándo es de noche, así que me despierto por la noche y pido comida.
- Comer cada pocas horas. Cuando no estoy comiendo, suelo dormir la mayor parte del tiempo.
- Hacer alboroto y llorar más de lo que te gustaría verme llorar. No tengas miedo y tenme en brazos.
- Chupar mis dedos o mi chupete. Me gusta chupar hasta cuando no tengo hambre.
- Sorprenderme con los ruidos fuertes.



Ayúdame a ser saludable

En esta consulta:

- Seré medido y pesado.
- Me pondrán unas vacunas. Éstas ayudarán a mi cuerpo a luchar contra las enfermedades.
- El doctor te preguntará si me han realizado una prueba auditiva de seguimiento. Si no la pasé, necesitaré ver a un otólogo. El otólogo me dará un diagnóstico. El doctor también nos enviará al programa de Intervención de la Primera Infancia más cercano.

Ten un cuaderno especial que haga las veces de mi diario de salud.

Escribe sobre mis visitas al doctor y las veces que estuve enfermo. Lleva mi diario de salud a las consultas, así puedes escribir la fecha en que recibo vacunas.

Aliméntame a menudo, como durante el día y la noche.

Algunos bebés, especialmente los que maman, comen más seguido algunos días.

Sigue estos consejos:

- Si me sostienen mientras como me siento querido y a salvo.
- La leche materna o la fórmula fortificada con hierro deberían ser aún mi único alimento. No agregues cereal u otro alimento sólido en mi fórmula. Mi cuerpo no está preparado para ingerir sólidos hasta que tenga 4 o 6 meses. Alimentarme con sólidos tempranamente puede provocarme alergias o sobrealimentarme.
- Si estoy bajo cuidados o nací prematuramente, mi doctor puede decirte que necesito vitaminas. Habla con él sobre esto.

¿Cómo sabes si tengo hambre?

Si armo alboroto, está bien que intentes alimentarme. Quiero pecho o fórmula fortalecida con hierro.

1-2 meses

cuídame.

- Agárrame suavemente. No me levantes de mis brazos o me hamaques desde mis brazos o piernas. No me agites ni me arrojes al aire.
- Protégeme de las caídas. Cuidate de no caer conmigo en brazos. No me dejes solo en el cambiador, la cama o en otros sitios altos. Podría caer.

• Si me administras una medicación por la noche, enciende la luz y lee la etiqueta cada vez para asegurarte de que me estés dando la medicación correcta y la cantidad adecuada.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame sentir diferentes objetos frotándolos contra mis manos. Déjame sentir materiales suaves y porosos. Me agrada sentir las diferentes prendas que usas.
- Dime lo especial que soy. Sonríe y háblame mucho.
- Muéstrame colores brillantes. Puedo notar fácilmente la diferencia entre el negro y el blanco o el amarillo y el rojo.
- Ponme en un cochecito o llévame en brazos cuando te muevas por la casa. Cuéntame lo que estás haciendo. Me gusta ver lo que sucede.
- Mírame cuando me hables. Quiero copiar tu boca.
- Repite los sonidos que hago. Me gusta jugar a hacer sonidos.
 - Léeme. Me gusta oír el sonido de tu voz.

Ser padres es un trabajo arduo.

Lee sobre cómo ser un padre. Ve a tu biblioteca local y busca libros, revistas, artículos y folletos sobre paternidad. Utiliza las computadoras de la biblioteca. La website de Mental Health America of Texas ofrece ayuda para padres en www.parentinginformation.org. Lee la sección "Cómo ayudar a tu bebé cuando llora" o la lista de cuidados de niños que está al final de esta guía.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mido: ____ pulgadas de largo.

Peso: ____ libras ____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

- **Pídele a alguien de confianza que me mire así tú puedes tomarte un descanso.** Únete a un grupo de padres y habla sobre formas de ayudar a crecer a los niños. Para encontrar educadores o visitantes sociales cerca de tu hogar, ve al **Texas Registry of Parent Educators Resources (ROPER)** en www.unt.edu/cpe/.

- **Cuando te sientas estresada,** habla con tu pareja, un miembro de la familia o un buen amigo sobre tus sentimientos. Hablar con alguien cercano es de gran ayuda.

Mira cómo crezco.

Mírame:

- Ondear, patear y retorcerme cuando estoy acostado de espaldas.
- Emitir sonidos como “uh”, “eh” y “oh”.
- Mirar atentamente las cosas. Te miro muchísimo.
- Levantar mi cabeza y girarla a los lados cuando estoy recostado sobre mi estómago.
- Voltear hacia ti y sonreírte cuando te veo o te oigo.
- Tranquilo, mover mis ojos o cambiar mi expresión cuando escucho tu voz o algún otro ruido.

También quizá notes que:

- Cruzo mis ojos a veces. Es normal. Lo haré hasta que los músculos de mis ojos se fortalezcan.
- Gorjeo, sonrío y río cuando estoy feliz.
- Tengo lágrimas cuando lloro. Mis conductos lagrimales están comenzando a funcionar.
- Me agrada chupar mi pulgar o mi chupete. Chupar es una forma de aprender sobre mi mundo. También es una forma de calmarme.

Los niños son muy diferentes los unos de los otros.

Si nací antes de tiempo o tengo necesidades especiales, quizá me tome más tiempo hacer algunas cosas. Tú puedes ayudarme a aprender. Si estás preocupado, habla con mi doctor o enfermera. Para hallar el programa de **Intervención para la Infancia Temprana** (Early Childhood Intervention), llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Revisará cómo me muevo, cómo oigo y cómo veo.
- Me pondrá unas vacunas. Recuerda anotarlas en mi diario sanitario.

Aliméntame y cuida mis dientes y encías.

- Pregúntale al doctor o al nutricionista qué opina sobre comer cereal a los 4 meses. El cereal de arroz es el primero que podría probar. Por favor dámelo con cuchara. No lo pongas en el biberón.
- Tenme en brazos mientras bebo del biberón. Eso me hace sentir seguro y querido.
- No me pongas en la cuna y apoyes el biberón contra mí. Puedo derramarlo y ahogarme.
- No me acuestes por la noche con el biberón. Si tengo el biberón toda la noche en mi boca, la leche o el jugo pueden arruinar mis dientes nuevos.
- Estar en tus brazos mientras como me hace sentir seguro y querido.
- Limpia mi boca con un trapo suave, aun antes de que me salga el primer diente.
- Una vez que aparezca mi primer diente, usa un cepillo del tamaño adecuado y muy suave para cepillarlo.

Cuídame.

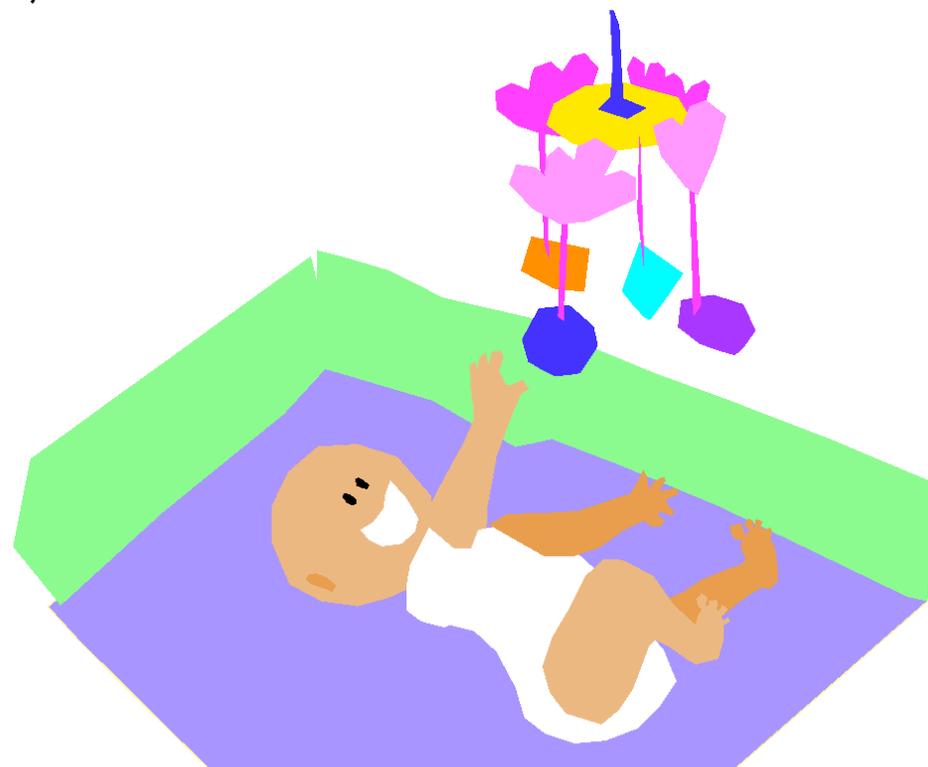
- **Es tiempo de hacer que nuestra casa sea segura para bebés.** Mírala desde la altura de mis ojos. Gatea y observa alrededor. Quita o cambia de lugar todo lo que yo pueda alcanzar y pueda hacerme daño cuando me arrastre por la casa. Aleja cables y cordones de todo tipo: de teléfono, de cortinas, eléctricos. Cubre los enchufes y pon cierres de seguridad en las puertas.
- **Aléjame del humo de cigarrillos y cigarrillos.** Me dificulta la respiración.
- **Asegúrate de que los juguetes, los chupetes y las otras cosas que me das son seguras para mí.** No deben tener bordes afilados o piezas sueltas. Los juguetes deben ser lo suficientemente grandes como para que no entren dentro de mi boca.
- **Usa el cinturón de seguridad y mantén mi sillita de bebé sobre el suelo y lejos de escaleras y otros peligros.** Ya soy lo suficientemente fuerte como para mover la sillita o voltearla.

3-4 meses

- **Nunca me dejes solo** sobre la cama, el sillón o el cambiador, ni en el caminador o la bañera.
- **Aleja de mí los líquidos calientes** como café, té y sopa. Si me tienes en brazos, no intentes beber nada caliente. Un líquido caliente puede derramarse sobre mí y quemarme severamente.
- **Aleja de mí los globos.** Si un globo cubre mi boca, no podré respirar.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Juega a "Hablar ida y vuelta". Primero, yo hago un ruido y tú escuchas. Luego, tú haces el mismo ruido y yo escucho. Podemos repetirlo muchas veces.
- Ponme de espaldas y déjame alcanzar juguetes que cuelguen a los lados de mi cuna o lugar de juego. Asegúrate de que estén bien sujetos para que no me lastimen.
- Léeme. Me agradan las rimas y las historias cortas.
- Juega a esconder tu rostro entre tus manos o con una manta, descubrirlo y exclamar "¡Sorpresa!" o "¡Acá está!".
- Sostén un juguete o sonajero frente a mí. Muévelo para captar mi atención y luego déjame intentar seguirlo con mis ojos mientras lo mueves de un lado al otro, de arriba abajo y en círculos. Esto me ayudará a usar ambos ojos.
- Déjame balbucearte cosas.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Mira cómo estoy creciendo.

Me están sucediendo cosas nuevas.

Cuando algo nuevo me sucede, puedo armar jaleo. Cambiar es difícil para mí. Quizá te sientas confundida o enfadada conmigo. Lo que necesito de ti es que:

- Seas paciente.
- Me muestres cosas nuevas, gente nueva y nuevas situaciones de a poco.
- Me des tres o cuatro oportunidades para acostumbrarme a algo nuevo. Quizá me guste más la segunda o la tercera vez que lo pruebe.

Cada niño crece y cambia a diferente velocidad.

Ayúdame a aprender nuevas habilidades jugando conmigo. La mayoría de los bebés tienen las siguientes habilidades al finalizar sus 4 meses. Si estás preocupada, habla con mi doctor o mi enfermera. Para hallar el programa de **Intervención para la Infancia Temprana** (Early Childhood Intervention), llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Sonreírte.
- Sostener levantada mi cabeza sin tambalear mientras estoy en tu regazo.
- Sostener un juguetito, como una sonaja, por unos segundos en mi mano si lo colocas allí.
- Reír fuerte.
- Decir “oo”, “aah” y otros sonidos de vocales. A veces digo estos sonidos rápidamente. A veces los digo lentamente y parece que los cantara.
- Sostener levantada la cabeza y apoyarme sobre los brazos cuando estoy panza abajo.
- Reconocer sonidos que escucho a menudo, como tu voz, el sonido de un juguete favorito o del agua corriente.
- Hacerte saber que te reconozco como alguien especial. Me entusiasmo cuando veo gente que conozco o mi biberón.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta:

- La enfermera me pesará y medirá. Me revisará.
- Me pondrán las siguientes vacunas. Escribe las fechas de estas vacunas en mi diario de salud. Si tuve una reacción a las vacunas antes, cuéntaselo a mi doctor.
- Pueden administrarme la vacuna contra la gripe en el otoño.
- Quizá el doctor revise mis ojos para ver si bizqueo o tengo “ojo vago”.
- Quizá me tomen un análisis de sangre para ver si tengo suficiente cantidad de hierro en mi sangre. Pregunta sobre mis hábitos alimentarios. Dile al doctor cuánto como.
- Si es necesario, tendré audífonos. Puedo recibir ayuda del programa de Intervención para la Infancia Temprana más cercano. Un otólogo revisará mis oídos cada pocos meses hasta que cumpla un año, y después de eso, cada seis meses.
- Pregunta si necesito suplementos de fluor para ayudar a mis dientes. Pregunta por mis hábitos al comer. Describe cuándo y cuánto como.

Comienza a darme vegetales y frutas.

A los 6 meses, ya soy lo suficientemente grande como para probar vegetales y frutas. Comienza con vegetales. Prueba primero con uno anaranjado como calabaza o batata (boniato). Dame sólo una nueva comida cada semana. De esta manera, si tengo alergia, sabrás cuál alimento me la causó.

cuida mis dientes

- Comienza a planear mi primera visita dental para cuando cumpla los seis meses o para cuando salga mi primer diente.
- Llama a tu dentista o a uno especial para mí y agenda mi primera consulta.
- Apenas salga mi primer diente, cepíllalo suavemente con un pequeño cepillo de cerdas blandas y algo de agua.
- No puedo usar pasta dental todavía.

Si no tienes un seguro médico para mí, llama gratis al **Children's Health Insurance**

5-6 meses

Program (CHIP) (Programa de Seguros de Salud para Niños) al 1-877-543-7669 (1-877-KIDS_NOW)

cuídame.

Quando viajemos en auto, ponme en mi asiento con los cinturones de seguridad.

- Mi asiento para auto es el sitio más seguro cuando viajo en auto.
- Hasta que cumpla un año y pese 20 libras, mi asiento para auto debe estar en el asiento trasero y ubicado de manera que yo pueda ver por la ventana posterior.
- Si tienes preguntas sobre mi asiento del auto o sobre cómo instalarlo, llama gratis a **Safe Riders** (Pasajeros seguros) al 1-800-252-8255.

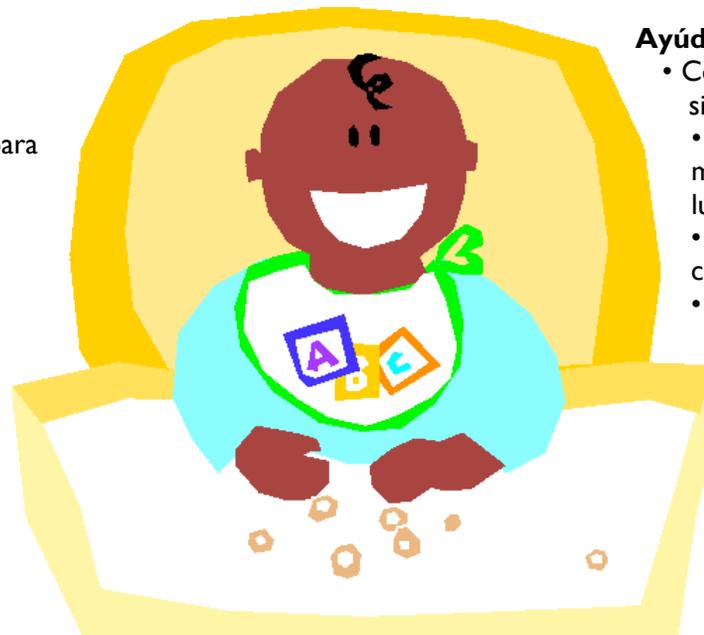
Pon puertas en las escaleras para que yo no pueda subirlas ni bajarlas.

Luego de hacer que la casa sea segura para mí, enséñame a cuidarme.

- Dime lo que quieres que haga una y otra vez. No te canses de hablarme. Soy muy pequeño para recordar.
- Hasta que aprenda qué hacer, aléjame de lugares donde no debería estar o aleja las cosas con las que no debería jugar. Haz que me interese por otras cosas. No palmees mis manos ni me pegues. Intenta no gritarme, tampoco.
- Háblame, abrázame y elógiame cuando hago lo que tú quieres.

Ayúdame a usar la silla alta con cuidado.

- Colócame el cinturón de seguridad cuando esté en la silla.
- Asegúrate de que la bandeja esté en su lugar y de que mis manos estén fuera de camino cuando trabas en su lugar la bandeja o mesita.
- Asegúrate de que no haya bordes afilados que puedan cortarme o cortarte.
- No dejes que me pare en la silla.
 - No me dejes solo en la silla.
 - No dejes la silla demasiado cerca de la mesa o mesada. Puedo empujar la mesa y voltear mi silla.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Háblame con oraciones completas. Dime lo que estás haciendo. Haz sonidos para que yo los copie como “eee”, “uh• oh” y “aaaa”.
- Cuéntame sobre un juguete y dime cómo usarlo. Querré mirarlo, tocarlo, olerlo, mascarlo, aplastarlo, palmearlo y golpearlo.
- Pon un juguete favorito a mi alcance. Ayúdame a moverme para alcanzarlo.
- Esconde un juguete bajo un trapo para que lo busque.
- Me gusta usar bloques que pueda tomar con mis manos.
- Léeme. Señala las imágenes mientras me cuentas sobre ellas.

Cada niño crece y cambia a diferente velocidad.

Quizá haga algunas cosas antes que los demás. Jugar conmigo me ayuda a aprender cosas nuevas. Si estás preocupada por lo que hago, habla con mi doctor o mi enfermera, o llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Levantar mi cabeza y mi pecho cuando estoy sobre mi estómago. Puedo sostenerme levantado con mis brazos.
- Pararme, si me sostienes por las axilas.
- Rodar sobre mi panza hasta quedar de espaldas o al revés.
- Notar cosas pequeñas que ponen frente de mí.
- Recostarme de espaldas y observar mis manos. Puedo juntar mis manos sobre mi pecho o sobre mi boca.
- Alcanzar juguetes y otras cosas que estén cerca.
- Chillar y emitir sonidos fuertes cuando estoy feliz.
- Comenzar a mostrar mis dientes nuevos.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y me medirá.
- Supervisará mi desarrollo.
- Revisará mi corazón, mis pulmones y otras partes del cuerpo.
- Me dará vacunas y me hará análisis de sangre que no tuve antes.

Recuerda llevar mi diario sanitario a la consulta médica.

Planea mis comidas.

- A los 8 meses, puedo comer carnes procesadas para bebés. Agrega mi comida de bebé a mis cereales, vegetales y frutas.
- No me des alimentos duros u otros que se desmigajen con facilidad, como las galletas Graham. Puedo ahogarme con ellas.
- Ayúdame a comenzar a beber de una taza. Eso me tomará tiempo. Me gustan las tazas con tapa que evitan derrames. Si no tienes tapa para mi taza, pon poco líquido dentro cuando me la des. No me des una taza de espuma de poliestireno. Me gusta mascar la espuma. Si mastico un pedazo de espuma, puedo asfixiarme.

Zapatos; ¿sí o no?

No necesito usar zapatos que me ayuden a aprender a caminar. Una vez que aprenda a caminar, unos zapatos o calzado deportivo servirán para proteger mis pies.

cuídame.

Ahora que puedo levantarme, aparecen nuevos peligros.

- Cuando cocines, corre las asas de las sartenes y ollas hacia el centro de la estufa.
- No dejes cucharas ni otras cosas colgando del borde de la estufa.
- Revisa las perillas de la TV y el equipo de música para asegurarte de que no se puedan sacar.
- Ten cuidado con los carros, las sillas, las mesas con ruedas, las lámparas de pie y las peceras que puedan caer. Cuando jalo o empujo, puedo tirar las cosas sobre mí.
- Mueve el colchón de la cuna a la posición más baja para que no me caiga ni me trepe.
- No dejes nada tirado, así no tropiezo ni ingiero algo que no debo.

7-9 meses



- Usa protectores en las esquinas o en los bordes afilados de los muebles.
- Mantén la puerta del baño cerrada para que yo no juegue con el agua del retrete.

Revisa mis juguetes. Asegúrate de que no estén rotos y que no tengan bordes afilados o piezas que puedan lastimarme. Si tengo animales de peluche y muñecas con ojos o nariz de botón, fíjate que no se salgan. Puedo atorarme con ellos.

Pon las cosas que no quieres que trague o ponga en mi boca, fuera de mi alcance. Si piensas que he tragado algo, llama primero a la línea gratuita del Centro de Control de Intoxicaciones (Poison Control Center): 1-800-222-1222.

Aleja todo lo que cuelgue. Jalaré de los manteles o de las bufandas. Mantén mi cuna lejos de las cortinas y los cordones de las persianas venecianas.

Cuando me lleves de compras, coloca el cinturón en el asiento del carro de compras. Si no hay cinturón, asegúrate de que permanezca en el asiento.

Mírame atentamente cuando esté en el agua. Me gusta jugar en el agua, pero puedo hundirme fácilmente en unas pocas pulgadas de agua en la tina, el retrete, un balde o una piscina para niños.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- Pon una pelotita en mi silla alta y enséñame cómo moverla.
- Ayúdame a aprender los nombres de las partes de mi cuerpo, señalándolas y nombrándolas.

No seré capaz de nombrarlas por un tiempo.

- Juega a las escondidillas conmigo. Pregúntame: “¿Dónde está (nombra una persona)?”. Trataré de buscarla.
- Léeme. Mira revistas y libros conmigo. Señala una imagen y nómbrala. Di “Mira el gato” y “Fíjate en la flor”. Pregúntame a veces: “¿Qué es esto?”. Espera unos segundos para darme la respuesta. Pronto seré capaz de responderte.
- Construye torres con bloques o juguetes.
- Juega a “¡Qué grande!”, Muéstrame cómo levantar mis brazos sobre la cabeza y exclamar “¡Qué grande!”.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

- Dame la posibilidad de oler algunas cosas seguras como comida, flores y especias.
- Ayúdame a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si voy hacia la estufa o la calefacción, di “caliente” y aléjame. Si alcanzo un zapato y sabes que me lo pondré en la boca, di “sabe mal” y aléjame de él.

Mira cómo crezco.

Los chicos son muy diferentes entre sí.

Soy especial. Aprendo a mi propio ritmo. Ayúdame a practicar nuevas habilidades cuando juegas conmigo. La mayoría de los bebés tienen las siguientes habilidades al cumplir los 9 meses. Si estás preocupada por mí, habla con mi doctor o mi enfermera, o llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Sentarme por unos segundos sin ayuda.
- Comer solo cereal seco o comidas que pueda agarrar con los dedos. Hago bastante lío.
- Decir “ma,” “ga,” “da,” “di,” “ba,” y otros sonidos.
- Levantar algunas cositas como pedazos de cereal seco, usando mi mano entera como un rastrillo.
- Oír a las personas hablando e intentar hacer los mismos sonidos.
- Sostener un boque pequeño en una mano y pasarlo a la otra.
- Buscar algo que se me ha caído.
- Aferrarme a algo y sostenerme en pie por unos 5 segundos.

Quizá también notes que:

- Me enojo si me dejas, incluso por períodos cortos. Me sentiré mejor cuando regrese.
- Comienzo a beber jugo de una taza.
- Sé cuáles juguetes son míos. No me agrada que me quiten mis juguetes.
- Me asusto de cosas que antes no me asustaban, como el baño, una niñera o la oscuridad.
- Puedo ser terco a veces; es parte del crecimiento.
- Puedo ser temeroso o tímido ante los extraños.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y me medirá.
- Me dará vacunas y me hará análisis de sangre que no tuve antes.
- Me dará las vacunas de los 12 meses.
- Revisará mis dientes.
- Me examinará para ver si estuve expuesto al plomo. Puedo tener plomo en el cuerpo por haber inhalado o ingerido polvo de plomo, partículas o láminas. El plomo puede introducirse en mis nervios y mis huesos. Puede afectar mi aprendizaje, mi crecimiento y mi audición. Cuanto antes se detecte el problema, menos daño me producirá.
- Pregunta a mi doctor sobre el examen de tuberculosis.

Cómo detectar signos de una infección de oídos.

Si me jalo las orejas o he estado resfriado por varios días, puede significar que tengo una infección en los oídos. Estas infecciones pueden afectar mi oído. Enfermarme mucho podría afectar mi crecimiento y mi aprendizaje. Si no me siento bien, puede resultarme difícil ver, oír, pensar y aprender. Si actúo, luzco o me siento enfermo, por favor llama enseguida al doctor o a la enfermera.

cuida mis dientes.

- Comienza a planear mi próxima visita al dentista para cuando cumpla 12 meses.
- Llama a tu dentista o a uno para niños y arregla una visita.
- Cepilla mis dientes cada día y mira si tengo manchas marrones o blancas. Pueden ser caries.
- Si tengo manchas marrones o blancas en mis dientes, llévame al dentista cuanto antes.

cuídame.

- **Me gusta sacar las cosas de los cajones.** Asegúrate de que los cajones no puedan sacarse del lugar

10-12 meses

y de que no haya cosas peligrosas en ellos. Déjame un cajón bajo o armario para algunos de mis juguetes.

- **Guarda mis juguetes, libros y otras cosas a mi alcance.** Estantes resistentes, baldes y cajas de cartón son buenas opciones.
- **Puedo ahogarme con comida.** No me des alimentos difíciles de masticar como palomitas de maíz, nueces, uvas pasas, tortillas fritas y uvas. No me des perros calientes, ni aunque estén cortados en trozos.
- **Todavía necesito que me vigilen.** Los accidentes más comunes en niños de mi edad son: caídas, quemaduras, asfixia, intoxicación, accidentes de auto y ahogo. No me dejes en la tina ni en ningún sitio con agua (como un balde).

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Haz un libro para mí usando cartón para las páginas. Pega fotos e imágenes de revistas en las páginas. Me gusta ver fotos mías, de mi familia y de mis juguetes, comidas y lugares favoritos. Déjame voltear las páginas.
- Juega a “¿En qué mano está...?” Agarra un objeto pequeño en tu mano. Muéstramelo. Pon tus manos detrás y adelante y cambia el objeto de lugar varias veces. Déjame adivinar en cuál mano está.
- Déjame practicar arrojar cosas en contenedores, como un bloque en una caja. Necesitaré ayuda para volver a sacarlas de allí.

Días buenos y malos

Todos los padres tienen días malos y a veces se sienten extenuados.

Es común que el cuerpo de un padre o madre se resienta un poco por el trabajo de ser padre o madre. Esto no significa que has hecho algo mal.

Recuerda que a los días malos en general les siguen días buenos.

Los niños pequeños necesitan padres que den lo mejor se sí, pero esto no significa que tengas éxito siempre. Intenta no preocuparte por ser una súper madre o una súper familia.

Hablar con alguien y pedir ayuda:

Muestra que me quieres y me cuidas.

Muestra que eres una buena madre.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Mira cómo crezco.

Soy especial. Aprendo a mi propio ritmo. La mayoría de los niños tienen las siguientes habilidades al cumplir los 12 meses. Si no hago varias de las cosas que figuran en la lista, habla con mi doctor o mi enfermera. Para hallar un programa cercano de **Intervención para la Infancia Temprana**, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Jugar a juegos con palmaditas o aplaudiendo.
- Jalarme hacia arriba agarrándome de una silla o de la baranda de mi cuna.
- Recoger un cubo o un juguetito en cada mano y hacerlos chocar.
- Recoger un objeto pequeño, como un trozo de cereal, usando mi pulgar y un dedo.
- Emitir el mismo sonido una y otra vez como “babababa” o “lalalala”.
- Decir “mama” o “dada”. Aunque diga estas palabras, no sé lo que significan. Son sólo sonidos para mí.
- Dejar de hacer algo si dices “no”. A veces sólo dejo de hacerlo por un breve instante. Es mejor captar mi atención con un juguete.
- Seguir indicaciones sencillas como “ven aquí” o “dame eso”.
- Pararme solo por al menos dos segundos.
- Sentarme solo.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y me medirá.
- Me dará unas pocas vacunas de los 15 meses. Si no me dieron algunas vacunas antes, tendré que darme más. Estas vacunas me ayudarán a crecer saludable. Si tuve reacciones a las vacunas antes, recuérdale al doctor o a la enfermera lo sucedido.
- Pregúntale al doctor o al nutricionista sobre mis hábitos alimentarios. Como muchas comidas diferentes. No te preocupes si mi apetito cambia de comida a comida.

Lleva mi diario sanitario siempre que vayas a la clínica o al doctor. Escribe la fecha en la que me administraron vacunas y la razón por la que fui al doctor. Por ejemplo, escribe si estoy enfermo o herido. Si no tienes un seguro médico para mí, llama gratis al **Children's Health Insurance Program (CHIP)** al 1-877-543-7669 (1-877-KIDS_NOW) para averiguar sobre seguros de salud para niños.

cuida mis dientes.

Llévame a visitar al dentista. Él contará mis dientes, mirará si tengo caries y te contará cómo cuidar mis dientes. El dentista quizá también pinte con flúor mis dientes para ponerlos más fuertes. Si cuidamos mis dientes apenas salen, podré crecer sin caries.

Recuerda:

- cepillar mis dientes cada día.
- No compartir mi cuchara cuando me alimentes.
- No poner mi chupete en tu boca.

cuídame.

- **Ayúdame a aprender lo que está bien hacer.** Muéstrame y cuéntame lo que quieres que haga. Si no lo hago, muéstrame y cuéntame otra vez. Elógiame cuando hago algo bien. No me grites ni me pegues. Aprenderé más rápido y

13-15 meses

más fácilmente si me enseñas o me muestras que si me castigas.

• **Enséñame a no jugar alrededor de las escaleras y las ventanas.** Los accidentes pueden ocurrir. Revisa las ventanas. Asegúrate de que no estén rotas o rajadas. Las hojas deberían estar cerradas con seguridad para que yo no pueda abrirlas.

- **Ayúdame a prepararme para dormir.** Ese momento puede ser un problema si estoy pasado de sueño. Disfruto mucho una historia u otra actividad tranquila antes de ir a dormir. Una rutina para ir a la cama me ayudará a calmarme.
- **Serénate cuando tengo una rabieta.** Está bien que llore o chillé si estoy enojado. Es mi forma de decir "Estoy enfadado". Aún no tengo suficientes palabras para explicar mi furia. Puedes decir, "¡Sé que te sientes muy enfadado cuando eso sucede!" A medida que crezca, podré aprender otras formas de manejar mi enojo. Pero no te des por vencida sólo porque grito. Déjame serenarme y luego ayúdame a cambiar mi foco de atención a otra cosa que pueda hacer. Aquí hay algunas formas en las que puedes ayudarme a frenar mi rabieta:
 - Mantén la calma.
 - Ponme en un lugar seguro para que no me lastime.
 - Abrázame y hazme mimos cuando me haya calmado. Pegarme y gritarme no ayuda. Sólo hace que me enfade más. Me calmaré solo. Cuando esté sereno, ayúdame a hacer alguna actividad que disfrute.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Léeme historias. Eso me ayuda a aprender nuevos sonidos y palabras.
- Juega a las escondidillas.
- Juega a simular conmigo. Juguemos a que cocinamos, comemos, lavamos, limpiamos, bebemos o salimos de paseo. Me gusta copiarte. A veces será divertido que me copies tú a mí.
- Construyamos una torre con bloques.
- Recompénsame cuando haga algo bien. Piensa en recompensarme con actividades que me guste hacer, como leer mi historia favorita o pasar tiempo con una persona que quiera. Usar comida como recompensa puede traerme problemas en el futuro.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Mira cómo crezco.

Aprendo a mi propio ritmo.

Si tienes dudas porque crees que me está tomando demasiado tiempo aprender algunas de las cosas de la lista, por favor habla con mi doctor o mi enfermera.

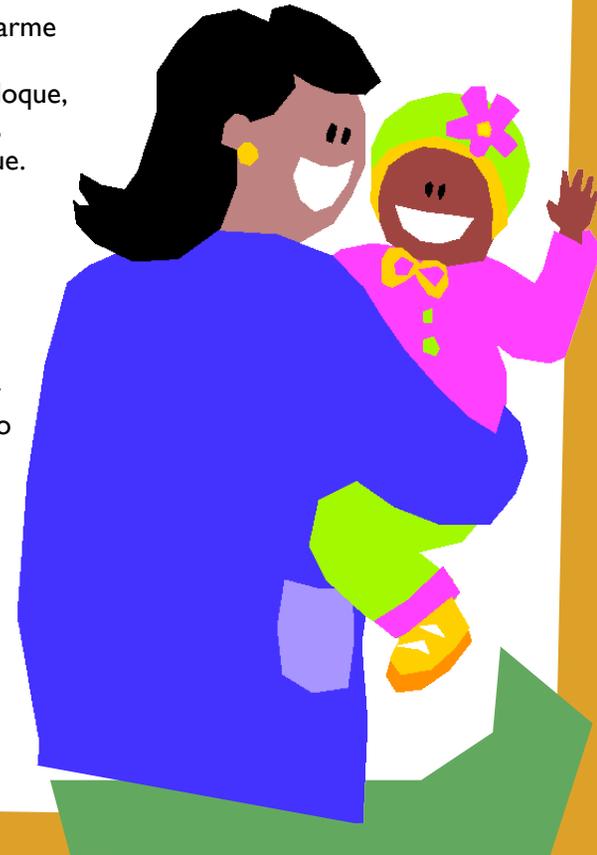
Para hallar un programa cercano de **Intervención para la Infancia Temprana**, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Hacerte saber qué quiero sin llorar. Puedo señalar, alcanzar, emitir sonidos, levantar mis brazos, empujarte o decir alguna palabra.
- Pararme solo o caminar.
- Saludar con la mano cuando alguien se va y me dice “adiós”.
- Llamarte “mamá” o “papá”. Te alegra tanto oírme decir esas palabras cuando te veo.
- Hablar todo el tiempo. La mayor parte del tiempo con sonidos como balbuceos. Soy el único que sabe qué significan.
- Conocer el significado de algunas palabras como “jugo”, “taza”, “arriba” y “afuera”.
- Agacharme para recoger algo y pararme otra vez sin aferrarme a nada.
- Arrojar cosas pequeñas como un bloque, en un contenedor. Cuando lo hago, abro mi mano para arrojar el bloque.
- Volteo y miro cuando me llamas.

Quizá notes que también:

- Mi apetito ha cambiado. Quizá no coma tanto como antes porque ya no crezco tan rápido.
- Pongo toda mi energía en aprender a caminar. Como estoy aprendiendo a andar, puedo ponerme más lento para aprender otras cosas.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y medirá.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Verá cómo camino.
- Revisará mis dientes.
- Revisará mis ojos y oídos.
- Me dará vacunas que no me haya dado antes.

Lleva mi diario sanitario con nosotros para escribir allí mi peso, mi altura y las vacunas que puedan darme.

cuídame.

- **Cierra las puertas de los cuartos de baño para que no entre a jugar allí.**
- **Puedo comer solo, pero todavía puedo atragantarme con facilidad con la comida.** No me des alimentos pequeños como cacahuates, palomitas de maíz, malvaviscos o gomitas de mascar. Tampoco es seguro para mí comer zanahorias o apio crudo, uvas, salchichas o perros calientes. Siempre mírame mientras como. Ayúdame a acostumbrarme a quedarme sentado mientras como.
- **Ahora puedo trepar.** Puedo empujar una silla para trepar a las alacenas, sobre la reja del porche ¡o por una ventana abierta! No sé en qué problemas puedo llegar a meterme. Pon trabas en las ventanas y asegúrate de que estén bien cerradas. Sólo abre la parte superior de las ventanas, para que no pueda salir.

Ayúdame a controlar mi comportamiento.

- **Muéstrame lo que está bien que haga.** Si peleo con otro niño por un juguete, sácanos el juguete o danos uno a cada uno. Si estoy haciendo algo que no deseas que haga, sácame de la zona y dame otra cosa con qué jugar. Pegarme y gritarme no me enseñará lo que debo hacer.
- **Asiste a una clase para padres para aprender más formas de ayudarme a comportarme bien.** Llama a la oficina local de tu condado o a una escuela primaria cercana para averiguar sobre estas clases para padres.

16-18 meses

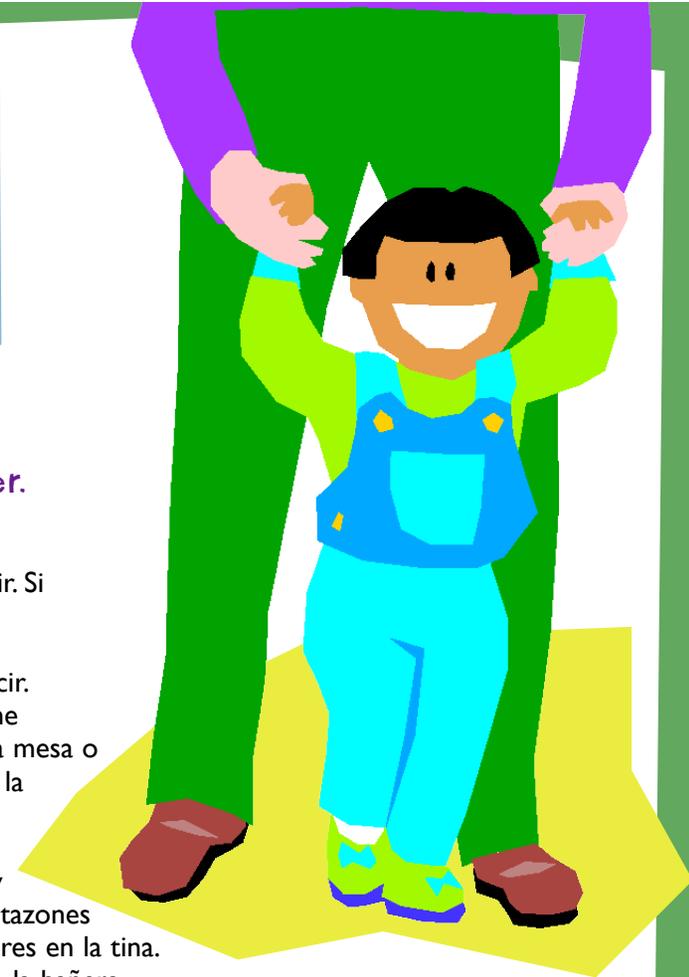
Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Cuando señalo, dime la palabra que intento decir. Si señalo al gato, di “es un gato”, así puedo oír las palabras que intento decir.
- Déjame ayudarte. Déjame tomar una cuchara de la mesa o poner la ropa sucia con la ropa para lavar.
- Déjame jugar en la tina para aprender a servir y exprimir. Me gusta usar tazones de plástico y contenedores en la tina. Nunca me dejes solo en la bañera.
- Recuérdame una y otra vez lo que puedo y lo que no puedo tocar. Sólo estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas. No puedo recordar lo que no debería tocar.
- Enséñame a cuidar mis dientes. Ayúdame a cepillar mis dientes con un cepillo de cerdas suaves y blandas y agua. Todavía soy muy joven para usar pasta dental. Déjame mirar cuando cepillas tus dientes así puedo aprender de ti.

Mira cómo crezco.

Aprendo nuevas habilidades a mi propio ritmo.

Necesito ayuda en muchas formas para practicar mis nuevas habilidades. Para cuando cumpla 18 meses, debería poder hacer la mayoría de las cosas de la lista de abajo. Si te preocupa lo que puedo hacer, habla con mi doctor o mi enfermera.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Para hallar un programa cercano de Intervención para la Infancia Temprana, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- ¡Caminar solo! Tengo buen equilibrio. No me tambaéo de lado a lado y casi nunca me caigo.
- Ayudar en la casa. Puedo poner algo sobre la silla si me lo pides. Puedo tomar lo que tú quieres que tome. Puedo alejar algo, si me lo recuerdas.
- Beber de una taza o vaso solo, aunque quizá derrame un poquito.
- Decir “No” y sacudir mi cabeza de lado a lado.
- Hacer rodar una pelota ida y vuelta contigo.
- Decir al menos 3 palabras, además de “papá” y “mamá”.
- Garabatear en un papel con crayones y lápices. Esto me mantiene ocupado por unos minutos. Mírame atentamente porque puedo masticar el crayón.
- Intentar cepillarme los dientes, pero aún soy demasiado joven para hacerlo solo y necesito de tu ayuda.



Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y medirá.
- Revisará si veo y oigo bien.
- Te pedirá que describas cómo juego y qué me gusta hacer.
- Te pedirá que describas cuánto y qué como.

Pregúntale al doctor si yo debería ser estudiado para ver si tengo plomo.

Averigua sobre el seguro de salud para niños.

Si no tienes un seguro de salud para mí, llama gratis al **Children's Health Insurance Program (CHIP)** al 1-877-543-7669 (1-877-KIDS_NOW)

Sé paciente para enseñarme a dejar los pañales.

Sé que estás cansada de cambiarme los pañales. Tú deseas que use el baño. No me apures. Será más fácil enseñarme a usar el retrete si esperas a que yo pueda decirte cuando estoy mojado.

Llévame al dentista otra vez.

Agéndame una cita con el dentista para que revise mis dientes. Asegúrate de revisar mis dientes al cepillarlos. Si ves manchas blancas o marrones, llévame enseguida al dentista. Ayúdame a crecer sin caries.

cuídame.

- **Mi casa puede ser segura para mí, pero ¿qué sucede cuando visitamos lugares nuevos?** No me pierdas de vista, así no me meto en problemas. Llévame unos juguetes para que no tenga que salir a explorar.
- **Si alguien viene de visita,** pon su bolso o cartera en un lugar que yo no pueda alcanzar. Podría tener píldoras u otras cosas que no debo tocar.
- **¿Hay puertas que yo podría trabar?** ¿Puedo encerrarme en el baño? ¿Podrías sacarme de allí? Una traba externa en la puerta del baño podría solucionar el problema.

1 año y medio-2

Ayúdame a sentirme bien conmigo mismo.

- Me agrada que me digan cuando he hecho las cosas bien.
- Abrázame, míname y dime que me amas.
- Agradéceme si te ayudé.
- Dime qué hacer, en lugar de decirme qué no hacer.
- Escucha lo que te digo y responde a mis preguntas.

Elógiame cuando hago lo que tú quieres. Por ejemplo, si cubro mi boca al toser, di: "me alegra que hayas tapado tu boca al toser".

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Juega a "disfrazarse" y "telefonar" conmigo. Ayúdame a simular situaciones.
- Di rimas infantiles y canta canciones conmigo.
- Ayúdame a armar rompecabezas y a construir con cajas de zapatos.
- Déjame jugar frente al espejo.
- Muéstrame cómo usar cosas que hay en la casa. Déjame usar una escoba o un cucharón.
- Llévame a pasear y déjame mirar, escuchar y tocar.
- Encuentra un compañero de juegos para mí. Invita a casa a algún niño o llévame a la plaza comunitaria. Puedo aprender a jugar con otros niños.
- Ofréceme opciones. Puedo decirte si quiero usar ropa roja o azul hoy, o si prefiero una banana o una galleta.
- Permíteme jugar con un recipiente de agua o arena para que pueda servir, recoger y cavar.
- Señala distintos objetos y dime el color de cada uno. Pronto podré decirte yo mismo los colores.
- Pon música para que podamos bailar.
- Habla conmigo antes de ir a la cama. Hablemos de lo que ha pasado en el día y lo que sucederá mañana.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

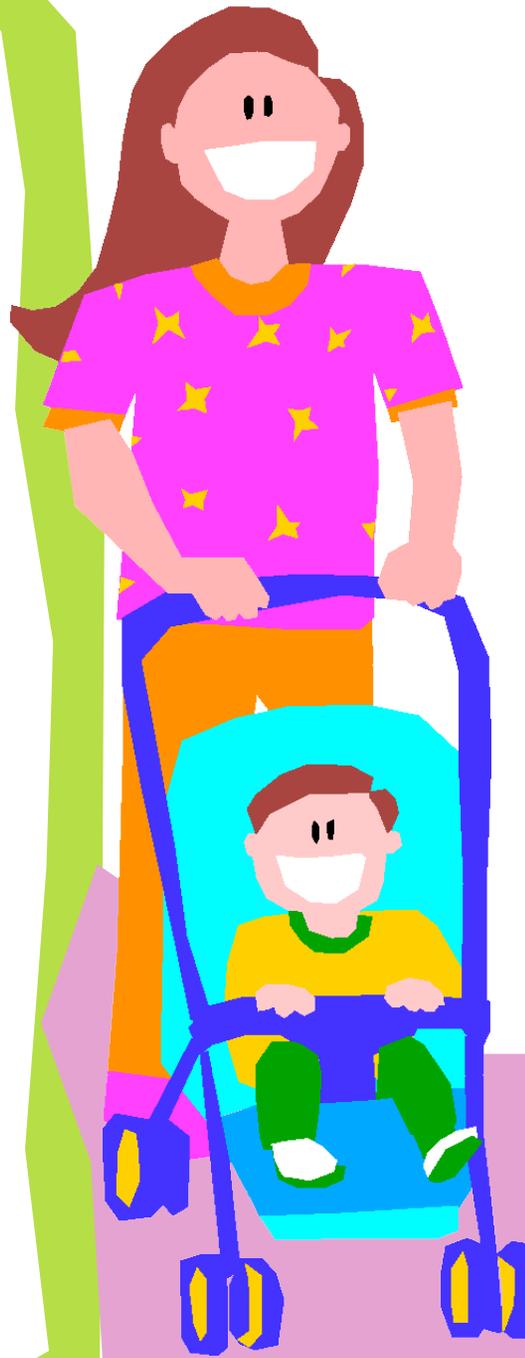
Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:



Mira cómo crezco.

Aprendo a mi propio ritmo.

Quizá aprenda a hacer algunas cosas antes que los demás. Para los dos años de edad, debería poder hacer la mayor parte de las cosas que figuran en la lista de abajo. Si te preocupa lo que puedo hacer, habla con mi doctor o mi enfermera. Para hallar un programa cercano de **Intervención para la Infancia Temprana**, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Usar un tenedor cuando como. Puedo meter la mayor parte de los alimentos en mi boca.
- Desvestirme y quitarme mi abrigo, mis pantalones y mi playera.
- Simular que hago cosas. Intentar alimentar a una muñeca o a mis animalitos de peluche usando un biberón o una cuchara.
- Correr.
- Hacer una torre de cuatro bloques.
- Señalar una imagen en un libro si me pides que encuentre algo. Por ejemplo; “Muéstrame el perro”.
- Usar al menos 6 palabras diferentes.
- Señalar 2 partes diferentes del cuerpo cuando me preguntes dónde están. Por ejemplo, “¿Dónde está tu boca?”.
- ¡Subir las escaleras solo! Me aferraré de la pared o el pasamanos.
 - Patear fuerte una pelota.

2 años y medio

Ayúdame a ser saludable.

Busca señales de que estoy listo para usar el baño. Te haré saber cuando esté listo. Si esperas a que esté preparado para enseñarme a usar el retrete, será mucho más fácil para ambos. Te haré saber que estoy listo cuando:

- Me mantenga seco por unas horas luego de vaciar mi vejiga.
- Te diga “Estoy mojado” o “Tengo que usar el orinal”.
- Baje y suba mis pantalones.
- Comprenda y siga tus directivas cuando me digas: “Ve al baño”, “Límpiate” o “Sube tus pantalones”.

Al principio, quizá no vaya y me siente en el retrete. Necesito tiempo para acostumbrarme a sentarme allí. Sé paciente. Hay libros en la biblioteca acerca de cómo enseñarme a usar el baño, que podrán responder a muchas de tus preguntas.

cuida mis dientes.

Ya debe ser tiempo de mi visita semestral al dentista. Las visitas regulares mantienen mis dientes saludables y evitan que las pequeñas caries se transformen en grandes caries. Recuerda cepillar mis dientes cada día y limitar las bebidas y los bocadillos dulces.

Aliméntame seguido. Suelo tener hambre.

- Suelo tomar tres comidas al día o dos o tres bocadillos al día.
- Los bocadillos que son buenos para mí son: queso, yogur, jugo, cereal sin azúcar, frutas y vegetales cortados en pedacitos o parte de un emparedado. No me des muchas gaseosas, galletas o dulces. Las bebidas para deportistas no son buenas para mí.
- Estoy aprendiendo cómo saben los alimentos. Algunos no me agradan por ahora. También hay algunos alimentos que a ti no te gustan. Si soy difícil con la comida, puedo probar una nueva si me das una porción muy pequeña. Y tendré más voluntad de probar algo nuevo si no me obligas a hacerlo. Me agrada cuando me das de probar un poquito de tu plato.



cuídame.

• **Enséñame qué hacer si alguien me toca de una forma que no me agrada.** Soy el jefe de mi propio cuerpo, si alguien me toca de una forma que no me gusta debo contártelo enseguida.

- **Cuando cocinas,** pon las manijas y asas de las ollas y sartenes mirando al centro de la estufa. No dejes cucharas u otras cosas colgando del borde de una olla. Puedo jalar las asas y derramar líquido caliente sobre mí.
- **Cuando sufro un accidente,** como quemarme los dedos por tocar el horno caliente, ayúdame a entender lo sucedido. Explícame que si toco el horno cuando está caliente, me quemaré.
- **Vacía los ceniceros.** No quieres que juegue con cenizas de cigarrillo.
- **Vacía los vasos y aleja las latas.**
- **Mira los juguetes de mis cajas de juguetes.** ¿Hay algunos rotos? Arréglalos o bótalos. ¿Hay alguno con puntas o bordes filosos? Asegúrate de que pueda usarlos sin arriesgarme.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Léeme historias cada día. Me gusta escoger mis favoritas. Me agrada oírlas una y otra vez. Y tener mis propios libros.
- Canta canciones como “El puente de Londres” o “Ring Around the Rosie”.
- Juega a juegos de imitación frente al espejo.
- Déjame ayudarte en la casa. Puedo recoger mis ropas y juguetes o poner las servilletas en la mesa. Dame una tarea para hacer.
- Ayúdame a aprender los nombres de gente nueva, colores, sentimientos, animales, plantas, etc.
- Escucha lo que digo, aunque no tenga sentido para ti.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Piensa en una escuela infantil para mí.

Ya es tiempo de buscar un preescolar para mí. Puedes mirar en la guía de teléfono, en las páginas amarillas, bajo el título “Escuelas”, “Preescolares” o “Cuidado de Niños” para hallar una lista. También puedes llamar a la Línea de Información sobre Cuidados Diarios (**Day Care Information Line**) al 1-800-862-5252. El Departamento de Familia y Servicios de Protección de Texas también tiene una lista en su sitio web www.txchildcaresearch.org, a nivel estatal, de sitios regulados para el cuidado de niños. También puedes obtener esta lista llamando al 2-1-1. No todos los padres quieren utilizar escuelas infantiles. Algunos quizá prefieren el Programa de Día Libre de la Madre (Mother’s Day Out Program).

Mira cómo crezco.

Aprendo lo que es importante para mí.

Si hay cosas que figuran en la lista de abajo que aún no puedo hacer, habla con mi doctor o mi enfermera. Para hallar un programa cercano de **Intervención para la Infancia Temprana**, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Mírame:

- Señalar diferentes partes del cuerpo, ya sean mías o de mis muñecos.
 - Decir mi nombre.
 - Pararme y mantener el equilibrio.
 - Ponerme ropa fácil de ponerse.
 - Correr y saltar. Cuando salto, levanto ambos pies del piso al mismo tiempo.
 - Señalar una imagen y nombrar algo de la misma.
 - Decir frases de dos palabras como “Jugar pelota” o “Quiero agua”.
 - Hacerte preguntas.
- Entender y hacer lo que me pides, como “Busca la muñeca y tráemela”.

Quizá notes que yo también:

- Digo nuevas palabras, pero quizá no conozco su significado.
- Como lo mismo que tú. Me agrada que cortes mi comida en pedacitos que pueda comer sin problemas con mi cucharita.
- Pido ir al baño a veces.



3 años

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y medirá.
- Revisará mis oídos y mi vista.
- Me hará un análisis de sangre para ver si estoy saludable.
- Preguntará que cosas puedo hacer, cuáles son mis hábitos de sueño, y qué como.
 - Me dará vacunas que no me di antes.

cuida mis dientes.

- Ya debe ser hora de mi visita al dentista. Quiero tener dientes saludables, así que por favor llévame al dentista cada 6 meses.
- Recuerda cepillar mis dientes cada día.
 - Revisa si tengo manchas marrones o blancas.
 - No me des muchas comidas ni bebidas azucaradas.

cuídame.

- Pon las plantas lejos de mi alcance. Algunas son venenosas. Si como cualquier parte de una planta, llama al **Centro de Control de Intoxicaciones** al 1-800-222-1222.
- **Pon la basura dentro de un gabinete sellado** o en un lugar donde no pueda meterme. No dejes a mi alcance la basura. Puedo encontrar cierres de latas, alimentos, bolsas plásticas y otras cosas peligrosas.
 - Si tengo columpio y tobogán, asegúrate de que sean resistentes y seguros para mí. ¿Están bien amarrados al piso? Quédate conmigo mientras me hamaco o uso la resbaladilla.

Ayúdame a aprender lo que tú quieres.

Cuando necesito hacer algo, dime y muéstrame cómo debería hacerlo. Si le arrojó un muñeco a mi hermana porque quiero jugar con ella, necesito saber por qué no debo arrojar el muñeco. También preciso aprender que no puedo tener siempre lo que quiero. Dime: "Por favor no arrojes el muñeco. Puedes lastimar a alguien. Puedes usar los bloques para hacerle una casa al muñeco. Y puedes jugar al juego cuando tu hermana termine".

usar los bloques para hacerle una casa al muñeco. Y puedes jugar al juego cuando tu hermana termine".

- Gritarme o pegarme no me ayudará a aprender lo que quieres que haga.
- Elógiame cuando hago lo que tú quieres.
- Decirme que te agradan las cosas buenas que hago me ayuda a aprender más velozmente. Abrázame para demostrarme que estás feliz con lo que hago. Me gusta agradarte. Esta disciplina funciona mejor que el castigo.

Regístrame para el Programa de Aprendizaje Temprano (Head Start) o para el preescolar.

Puedes anotarme en el **Programa de Aprendizaje Temprano (Head Start)** en cualquier momento del año. Si cumples con las normas federales, el programa nos ayudará basándose en nuestras necesidades. Para descubrir más, ve a www.uth.tmc.edu/thssco o llama al 1-866-282-7780.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Muéstrame cómo separar cosas y luego volver a unir las.
- Llévame a la biblioteca para mirar libros. Averigua sobre los programas de la biblioteca para niños como yo.
- Llévame afuera. Muéstrame cómo correr y arrojar una pelota. Enséñame las cosas que son mejores para hacer fuera que dentro de la casa.
- Enséñame a describir cómo se sienten las cosas. Muéstrame qué es suave, pegajoso, duro, áspero y peludo.
- Escribe las historias que te cuento. Léemelas otra vez.
- Juega conmigo a unir y combinar colores.
- Ayúdame a recoger mis juguetes y ponerlos en su lugar.
- Llévame a un grupo de juegos o invita a un niño de mi edad a casa, para que juguemos juntos.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Mira cómo crezco.

Aprendo a mi propio ritmo.

Hago algunas cosas antes que los demás y otras, un poco después. Si ambos sabemos que tengo alguna discapacidad o retraso que hace que no pueda lograr alguna de las cosas que figuran en la lista de abajo, quizá pueda hacerlas más adelante. Sólo me tomará más tiempo aprender a hacerlas. Si no puedo hacer la mayoría de las cosas de la lista, habla con mi doctor o mi enfermera. También puedes llamar a la oficina de Educación Especial del distrito escolar que nos corresponde.

Mírame:

- Construir una torre de al menos seis bloques.
- Hablar con oraciones de tres o cuatro palabras. La mitad del tiempo puedes entender lo que digo.
- Señalar y hablarte sobre las imágenes de mi libro favorito.
- Armar un rompecabezas simple.
- Cepillar mis dientes con tu ayuda.
- Arrojar una pelota por encima de mi cabeza.

También puedes notar que:

- Canto canciones solo.
- No duermo siestas todos los días.
- Conozco las diferencias entre palabras (como la diferencia entre “vamos” y “alto”, “sí” y “no”, “frío” y “caliente”, “arriba” y “abajo”).
- Sé lo que me pertenece.



4 años

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Probará mi vista.
- Me dará algunas vacunas. Necesitaré algunas vacunas antes de entrar al jardín de infantes. Pregunta si necesito alguna ahora.

Lleva mi diario sanitario así puedes escribir la fecha de las vacunas.

Fíjate en lo que soy capaz de hacer.

Si crees que soy torpe y me caigo mucho, si no hablo o juego con los demás o si no disfruto al andar de aquí para allá, quizá quieras hablar sobre eso con mi doctor y hacerme revisar. ¡Pide una cita ya!

cuida mis dientes.

- Puede ser tiempo de mi vista semestral al dentista. Llama y arregla una visita para mí.
- Todavía soy muy joven para cepillarme solo los dientes. Ayúdame a mantener mis dientes limpios.

cuídame.

- **Enséñame a ser muy cuidadoso en un garaje o depósito.** Aunque los nuestros puedan ser seguros, los garajes o depósitos de otros pueden tener insecticidas, pinturas, equipamiento y otras cosas peligrosas para mí. Explicame que los abre• puertas del garaje no son juguetes y que no debo jugar con el portón del garaje.
- **Practiquemos cruzar la calle** y caminar a través de playas de estacionamiento. Soy bajito. La gente puede no verme por el espejo retrovisor cuando está retrocediendo. Necesito ir a tu lado, tomar tu mano o tus ropas.
- **Asegúrate de que use un casco** cuando comience a andar en bicicleta o triciclo.
- **Recuerda que aún necesito estar vigilado** y no puedo estar solo.

Ayúdame a manejar mis miedos.

Puedo tener miedo a los monstruos, las serpientes, o a muchas otras cosas. No me obligues a estar cerca de algo que me asusta. Si temo a la oscuridad, usa un velador o deja la luz del pasillo encendida.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame usar masa. Me gusta moldearla en formas, cortarla con cortadores de galletas y enrollarla.
- Déjame rasgar papel o cortarlo y pegar esos pedazos sobre otro papel.
- Déjame contarte las historias de mis libros favoritos.
- Juega juegos de escuchar y adivinar conmigo. Haz los sonidos de diferentes animales y déjame adivinar de cuál se trata. Otro juego de adivinar es encontrar algo que yo pueda ver, describirlo y dejarme decirte qué es.
- Déjame dibujar en la arena o pintar con los dedos.
- Déjame ayudar a servir bocadillos y comidas.
- Llévame al zoo, la biblioteca y a otros lugares que tengan actividades especiales para niños de mi edad.
- Déjame ayudarte a hacer cosas en la casa, así puedo aprender a ser un miembro útil de la familia.
- Arma una ruta con obstáculos con sillas, cajas y mesas y déjame encontrar el camino entre esas cosas.
- No debería ver mucha TV. Una hora al día debería ser lo máximo. No importa si se trata de una película en video o DVD o un programa. Debería estar activo y aprendiendo cómo hacer cosas. La TV que miro me ayuda a aprender. Mira mi programa favorito junto a mí. Así podemos hablar sobre él. No me dejes mirar programas que me asusten o me alteren.



cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Mira cómo crezco.

Siempre estoy aprendiendo y probando.

Aprenderé ciertas cosas más rápido que otras. Si tienes dudas sobre lo que puedo y no puedo hacer, habla con mi doctor o enfermera. Llama a mi escuela o a mi maestra de Head Start o a la oficina de Educación Especial de nuestro distrito escolar. Si te preocupa lo que hago, no esperes a mi próxima visita al doctor. Llama y pregunta ahora. Cuanto antes descubras si hay motivos para preocuparte, mejor será para mí. Para aprender más, lee las páginas en la parte final de esta guía, ¿Y si me preocupa el desarrollo de mi hijo?

Mírame:

- Ponerme la camiseta solo.
- Decirte los nombres de mis amigos.
- Lavar mis manos con jabón, enjuagarlas y secarlas con una toalla.
- Usar un tono normal de voz.
- Hacerte muchas preguntas.
- Copiar una línea que sube y baja en el papel, luego de que tú me muestres cómo hacerlo en tu papel.
- Copiar el dibujo de un círculo.
- Decirte lo que necesito si tengo frío, estoy cansado o hambriento.
- Decirte cómo usar algo cuando me pides que te hable sobre algo que utilizo a diario. Por ejemplo: “¿Qué haces con un tenedor?”.
- Señalar una imagen de algo que me estás describiendo. Puedo responder preguntas como “¿Quién dice miau?” o “Muéstrame qué vuela”.
- Pararme sobre un pie varios segundos.
- Saltar hacia delante con mis pies juntos.

Puedes notar que yo también:

- Conozco al menos un color.
- Uso oraciones de cuatro o cinco palabras la mayor parte del tiempo.
- Cepillo mis dientes.
- Me las arreglo solo en el retrete.
- Juego con otros niños.

Regístrame en el jardín de infantes.

Llama a una escuela cercana a nuestro hogar. Pregunta cuándo y cómo puedes inscribirme en el jardín.



5 años

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Probará mi vista y mi audición.
- Preguntará cómo juego con otros niños.
- Preguntará qué me gusta hacer y qué como.

Hazle preguntas al doctor:

- ¿Qué piensa él sobre mi peso?
- Algunos doctores querrán analizar mi colesterol y para ver si tengo anemia. ¿Qué piensa mi doctor?

cuida mis dientes.

- Quizá ya es tiempo de mi visita semestral al dentista. Llama y arregla una visita para mí.
- Quizás hago alboroto porque me están saliendo nuevos dientes. Mi dentista puede revisar y decir qué está sucediendo en mi boca.

cuídame.

- **Ayúdame a aprender la diferencia entre amigos, gente de ayuda y extraños.** Cuando vamos a un sitio donde hay mucha gente, enséñame dónde está la gente que ayuda, como policías, empleados en una tienda, guardavidas en la piscina, o trabajadores en el parque de diversiones. Sólo por si me pierdo, deberé saber a qué persona pedir ayuda para encontrarte.
- **Cuídame de no dejar fósforos y encendedores en la casa.** Me gusta probar todo lo que veo que haces con los fósforos y encendedores. Niños como yo han comenzado incendios por jugar con estas cosas. No fumes cerca de mí.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame tener un amigo para jugar juntos.
- Lee conmigo. Ayúdame a leer mi nombre y las palabras de los letreros de la calle y las etiquetas en los recipientes.



- Juega a adivinar conmigo. Simula hacer algo y déjame adivinar qué estás haciendo.
- Haz diferentes expresiones con tu cara y déjame decirte qué sentimientos veo en tu rostro.
- Asígname una tarea en la casa, como poner la mesa, sacar la ropa o ayudarte con otra cosa.
- Enséñame el nombre de nuestra familia, mi número telefónico y mi dirección. Si no podemos encontrarnos en la plaza o en una tienda, puedo pedirle a alguien que te encuentre.
- Enséñame cuáles son los alimentos saludables.
- Muéstrame cómo atender el teléfono y hacer una llamada, especialmente en caso de emergencia.
- Ayúdame a escoger programas de TV para ver. Recuerda, yo copio el lenguaje que escucho y las conductas que veo.

Mira cómo crezco.

Mírame:

- Brincar en un pie.
- Vestirme solo, subir cierres, abotonar prendas y peinar mi cabello.
- Jugar juegos de mesa y de cartas con otros. Tomamos turnos y seguimos las reglas.
- Copiar dos líneas que se crucen, como un signo más.
- Nombrar al menos cuatro colores.
- Nombrar al menos dos formas como círculo y cuadrado.
- Ser capaz de seguir instrucciones y decirme que ponga algo dentro, sobre, bajo o detrás de otra cosa. Por ejemplo; "Pon tu libro sobre el estante".
- Hacer dibujos. Cuando dibujo una persona, tiene al menos tres partes.
- Hablar, y entiendes la mayor parte de lo que digo.
- Escuchar cuando me hablas y oír que me llamas desde otra habitación.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Algunas habilidades son fáciles para mí. Otras son más difíciles.

Habla con mi maestro sobre lo que me cuesta hacer y lo que me resulta sencillo. Si tienes preguntas o piensas que necesito ayuda porque hay cosas que no puedo hacer, por favor pregúntale a mi doctor, enfermera, maestra o a alguien de la oficina de educación especial de mi distrito escolar.

En estos 5 años, ambos hemos aprendido mucho. Y todavía tenemos mucho por aprender.

Necesitaré que te tomes algo de tiempo para:

- Escuchar lo que sucede en mi vida a diario.
- Mirar los papeles que traigo de la escuela.
- Ayudarme a entender lo importante que es prestar atención en clase.
- Ayudarme con mis tareas escolares.
- Hablar con mi maestra.
- Apoyarme y alentarme a dar lo mejor de mí.
- Decirme que estás orgulloso de mí cuando he dado lo mejor.

Probablemente me irá mejor en la escuela si:

- Sé que te preocupas por lo que hago en la escuela.
- Sé que tú piensas que la escuela es importante.
- Me ayudas con las tareas.

¡Sé la la mejor madre mejor o el mejor madre padre posible!



Un bebé llora por muchos motivos.

A veces lloro para decirte:

- Tengo hambre.
- Los gases me dan dolor.
- Tengo mucho frío o mucho calor.
- Algo me asustó.
- Me siento mal o me lastimé.
- Estoy aburrido o solo.
- Hay demasiado ruido.
- Me ha cargado demasiada gente.
- Mi pañal está mojado y necesita ser cambiado.
- Estoy cansado.
- Tengo cólicos.

A veces lloro porque creo que estás enfadada o malhumorada.

A veces armo alboroto porque no sé cómo calmarme.

Tú puedes sentirte mal, enfadada, impotente o preocupada si no sabes por qué estoy llorando o cómo hacer para calmarme o evitar que llore mucho.

Ayúdame a estar feliz la mayor parte del tiempo.

Cada bebé es diferente.

Conóceme y aprende lo que necesito. Tengo diferentes llantos que significan distintas cosas. Un llanto significa “Quiero comer”. Otro, significa “Quiero hacer otra cosa”. Si piensas en lo que necesito, puedes ayudarme a ser feliz. Saber lo que no me gusta evita que me confunda.

- Asegúrate de cambiar mi pañal si está mojado o sucio. Como la mayoría de los bebés, necesitaré que me cambies al menos cada tres horas o más cuando estoy despierto.
- Asegúrate de que no tenga demasiado frío o demasiado calor.
- No me alimentes más de lo que necesito. Te diré cuando haya tenido suficiente.
- No me des cereal o comidas sólidas sin hablar primero con mi doctor.
- No me dejes en mi asiento de bebé demasiado tiempo. Me gusta hacer actividades. Puedo hacer lío para decirte que quiero hacer otra cosa.

cómo ayudar a tu bebé cuando llora.

Necesito chupar.

Déjame chupar un chupete o mis dedos todo lo que yo quiera.

Necesito aprender que pertenezco a mis padres.

No puedes malcriarme a esta edad. Si aprendo que me ayudarás, lloraré menos.

- Pasa la mayor cantidad de tiempo posible junto a mí mientras estás despierta.
- Tócame, sostenme, abrázame, míname y ámame.
- Háblame.
- Léeme.
- Camina o mécame.
- Ven lo más rápido que puedas cuando lloro.

Los bebés chiquitos necesitamos dormir y estar tranquilos mucho tiempo.

- Déjame dormir todo lo que quiera.
- Ponme en un lugar apacible, sobre mi espalda. No me gustan los sitios ruidosos y no necesito recibir muchas visitas.

A medida que crezca, querré hacer más cosas contigo.

- Juega y habla conmigo.
- Te diré cuando esté cansado de hacer algo. Haré alboroto o voltearé mi cabeza hacia otro lado.

Me agrada la rutina.

Intenta, por todos los medios posibles, hacer las mismas cosas, al mismo tiempo, cada día.



Intenta descubrir por qué estoy llorando:

Mira si:

- Estoy mojado o tengo el pañal sucio.
- Tengo demasiado frío o calor.
- Tengo hambre.
- Estoy demasiado lleno.
- Necesito eructar.
- Me duele el estómago.
- Estoy cansado.
- Me está por salir un diente.
- Puedo estar enojado por algo que tú comiste, si tomo leche materna. Habla con un nutricionista o doctor y pídeles ayuda. Si me estás amamantando, no bebas café, té o bebidas colas. No comas cosas picantes o alimentos que causen gases.

¿Hay algún exceso?

- ¿Hay demasiado ruido en la habitación?
- ¿Hay demasiada gente tocándome o alzándome?
- ¿Hay gente fumando a mi alrededor?

¿Estoy enfermo?

- ¿Tengo fiebre?
- ¿Estoy vomitando?
- ¿He defecado últimamente?
- ¿Tengo deposiciones blandas o diarrea?
- ¿Tengo erupciones en el área del pañal o alguna otra erupción?
- ¿Tengo un resfrío o mi nariz moquea?
- ¿Me toco las orejas? Esto puede significar que tengo una infección auditiva.
- Si tengo alguno de estos síntomas, puedes hablar con mi doctor para ver si estoy enfermo.

Para ayudarme a dejar de llorar:

- Levántame en brazos y abrázame.
- Acurrúcame o envuélveme en una frazada.
- Háblame o cántame.
- Pon música suave.
- Baja las luces.

- Frota mis encías con tu dedo limpio si está por salirme un diente.
- Dame algo para mirar o algo para jugar.
- Dame un chupete.
- Siéntate conmigo en una mecedora.
- Camina o baila conmigo.
- Llévame a dar un paseo en auto o en mi carrito.

Si nada funciona y te pones nerviosa:

- Déjame en un lugar seguro. Déjame llorar solo por 5 minutos. A veces estoy muy cansado y necesito un momento para calmarme.
 - Pídele a alguien que me cuide mientras te tomas un recreo de mí.



¡Nunca me sacudas!

- No importa lo enojada o molesta que te sientas, no me sacudas.
- Sacudirme puede causarme daño cerebral o hasta la muerte. Lloraré aún más fuerte.
- Abrazarme y hacerme mimos hace que me sienta querido por ti y me hace sentir mejor.

Ama a tu niño. Eso hace la diferencia.

Lista para padres sobre los cuidadores de niños

Información básica

- Las horas van con mi agenda.
- Hay una licencia válida a la vista.
- Puedo pagar los costos.

El lugar

- Está limpio y bien mantenido.
- El decorado es luminoso, alegre y está bien ventilado.
- Es seguro, no tiene peligros.
- Hay suficientes juguetes y equipos seguros, apropiados para la edad y al alcance de los niños.
- Hay suficiente espacio para todas las actividades (en interiores y exteriores, para jugar, dormir siesta, cambiar pañales, etc.).
- Las comidas y meriendas son ricas y nutritivas.

El profesional

- El cuidador tiene buen entrenamiento y experiencia con niños.
- No hay mucha rotación de empleados.
- El profesional se compromete a mantenerse en el negocio.
- Si se trata de un centro de cuidado infantil, hay suficiente personal como para darle a cada niño atención individual.

- El profesional es positivo, pone límites con amabilidad y firmeza y les da alternativas a los niños.
- El profesional y los niños parecen caerse bien y los niños se ven felices.
- El profesional es cálido, amigable, paciente y cuida a los niños de una forma cariñosa.
- El profesional juega, escucha y habla con los niños, mientras los anima a expresarse.
- El profesional comprende las diferentes etapas de desarrollo de un niño.
- Los niños son alentados a aprender y a respetarse.
- El profesional responde velozmente a las necesidades de los chicos.
- Las ideas del profesional sobre la crianza de niños son similares a las mías.
- Hay un horario escrito a la vista que muestra una rutina diaria equilibrada.
- Hay momentos de actividad y de descanso, de juego afuera y adentro, con actividades variadas y apropiadas para cada edad.
- Los niños tienen momentos en los que juegan solos y otros en los que juegan en grupo.
- El horario puede cambiarse según las necesidades y estados de ánimo de mi niño, en un día determinado.
- Los niños y las niñas son alentados por igual para participar de las actividades.
- Los valores del programa son compatibles con mis valores.



Padres involucrados

- Los padres pueden hacer visitas sorpresa cuando quieran.
- Los padres están involucrados en algunas decisiones.
- Los padres pueden hablar con el profesional cuando dejan o recogen a sus hijos.
- Los padres pueden arreglar para encontrarse con el profesional.

Cuidados para niños de jardín de infantes

- Hay un sitio tranquilo para que el bebé duerma.
- Los profesionales atienden de manera cariñosa a un bebé que llora.
- Los niños tienen espacio y libertad para jugar, trepar y gatear.
- Los pañales son cambiados a menudo en una zona limpia. El personal lava sus manos luego de cambiar cada pañal.
- Los bebés son alimentados a libre demanda y son levantados en brazos.

Cuidados para niños en edad escolar

- Se ofrece transporte seguro hasta y desde la escuela.
- Los niños tienen libertad y flexibilidad luego de un día estructurado de escuela.
- Los niños tienen espacio y tiempo para hacer sus tareas.

Consideraciones finales

- Los padres de otros niños del programa hablan bien de él.
- Yo sería feliz aquí si fuera un niño.
- Me siento cómoda dejando a mi niño aquí.
- Esta lista es una adaptación de materiales desarrollados por *The Family & Workplace Connection*.



Quizá notes que tu hijo está un poco atrasado con respecto a algunas actividades que aparecen en la guía.

Si hacer nuevas cosas le toma más tiempo podría significar que el niño tiene un retraso en su desarrollo o incapacidad. Cuanto antes recibas respuesta a las preguntas sobre tu hijo, mejor será para ambos.

Los niños pueden quedarse atrás al aprender nuevas cosas debido a una enfermedad, un accidente o cualquier otra razón. Conociendo el problema, puedes ayudar a tu hijo a desarrollarse de la mejor manera para él. No esperes, pensando que la situación cambiará por sí sola.

Si estás preocupada

Para niños desde recién nacidos a los tres años.

Pregunta al doctor o a la enfermera sobre tus dudas. O contacta a tu programa de **Intervención para la Niñez Temprana** (Early Childhood Intervention) más cercano. Este programa es parte del Departamento de Servicios de Asistencia y Rehabilitación (Department of Assistive and Rehabilitative Services: DARS). Este programa ayuda a familias con niños que sufren retrasos en su desarrollo. Ayuda a las familias para que logren que sus niños alcancen su potencial. Hay programas de Intervención para la Niñez Temprana en todo Texas. Los análisis, estudios y evaluaciones son gratuitos. El programa puede ayudar a las familias tanto en sus hogares como en sus comunidades. Para encontrar un programa de **Intervención para la Niñez Temprana** cercano, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

Los servicios de Intervención para la Niñez Temprana para niños y familias pueden incluir:

- Estudios y análisis de desarrollo.
- Terapia física, ocupacional, del lenguaje y del habla.
- Maestras de apoyo en el cuidado del niño.
- Educación y orientación.
- Coordinación de los servicios sociales y sanitarios necesarios.
- Acceso a grupos de apoyo.

¿Y si me preocupa el desarrollo de mi hijo?

Para niños de tres años y más:

Los distritos escolares pueden evaluar a los niños de 3 años y más a través del programa Child Find. Si se detecta que tu hijo tiene una discapacidad o retraso, él o ella pueden necesitar ayuda del distrito escolar. Para aprender más sobre esto, llama a la oficina de educación especial de tu distrito escolar.

Recursos adicionales:

El Directorio de Intervención para la Niñez Temprana (**Early Childhood Intervention Directory**) tiene más información sobre recursos locales para niños con discapacidad o retraso. Llama a la **Línea de Ayuda gratuita de DARS** al 1-800-628-5115 y pide una copia del directorio. También la **Biblioteca Audiovisual de los Servicios Sociales del Departamento de Estado** posee libros, videos, cintas de audio y periódicos sobre desarrollo infantil e intervención temprana. Todos en Texas pueden tomar prestado ese material por el único costo del reembolso postal. Para averiguar más sobre la biblioteca y cómo ordenar materiales de biblioteca por Internet, ve a **www.dars.state.tx.us**, haz click en “Early Childhood Intervention Services,” y luego en “Resources” (Recursos).

Llama a **PATH** de la **Red de Recursos para Padres** (Partners Resource Network) al 1-800-866-4726. PATH posee materiales y libros sobre retrasos en el desarrollo y discapacidades. La gente de PATH puede conectarte con otros padres que tengan niños de similares características que el tuyo. Ellos pueden ayudarte a obtener las respuestas que necesitas sobre tu hijo. También pueden contarte sobre servicios útiles y recursos.



cuando me lees, compartimos un mundo nuevo. Me divierto y me siento muy cerca de ti.

Lo más importante que puedes hacer para ayudarme a que me vaya bien en la escuela es leerme en voz alta cada día.

Leerme desde mi nacimiento ayuda a que se desarrolle la parte de mi cerebro que maneja el habla y el lenguaje. Cuantas más palabras me digas, me leas y me cantes, más crecerá esa parte de mi cerebro. Leerme me brindará las habilidades que necesito para aprender a leer, a escribir y a comprender información cuando sea más grande.

Hay muchas cosas que puedes leerme:

- Libros de biblioteca
- Periódicos
- Catálogos
- Revistas

Puedes ayudar a que me guste la lectura.

- **Léeme desde que soy recién nacido** por unos minutos cada vez. Cuando pierda interés, deja de leer. A medida que crezca, lee por más tiempo.
- **Léeme al menos una vez por día.** Di rimas para bebés y canta canciones con juegos de manos a través del día. Eso me ayuda a escuchar y recordar.

Léele a tu niño cada día.

- **Consigue una credencial de la biblioteca** para que podamos pedir prestados libros y videos sin costo. La bibliotecaria te recomendará libros para que me leas.

- **Déjame escoger los libros que quiero que me leas.**

- **Sé paciente** si quiero que me leas el mismo libro una y otra vez. Repetir me ayuda a recordar. Es mi forma de practicar.
- **Deja libros a mi alcance.** Fíjate que haya libros en las habitaciones donde juego.
- **Deja libros en el bolso que llevamos** con nosotros a todas partes.
- **Aliéntame** cuando intento leer cartas, señales y libros.
- **Llévame a los programas de contar cuentos** de las bibliotecas.

Mientras leemos juntos:

- **Señala las imágenes y palabras** que describes.
- **Habla de la forma en que crees que hablan los personajes.** Si el personaje está contento, suena feliz al leer.
- **Habla sobre la historia.** Cuando me hablas, aprendo nuevas palabras. Señala las imágenes y pregúntame qué me gustó de la historia y qué sucedió. Preguntarme cosas sobre la historia me ayudará a pensar.
- **Déjame intentar contarte la historia otra vez,** aunque invente palabras. Esto me ayudará a convertirme en un buen lector y me ayudará también a aprender a hablar.

cuando me lees compartimos un mundo nuevo. Me divierto y me siento muy cerca de ti.



Para conseguir ayuda para apoyar el desarrollo de tu hijo:

El programa de **Intervención para la Infancia Temprana o Early Childhood Intervention** está creado a nivel estatal para familias con niños pequeños con retrasos de desarrollo y abarca desde su nacimiento hasta los 3 años. **ECI** asiste a las familias a través de la educación, el apoyo familiar y actividades instructivas. Es mejor identificar los retrasos en los niños lo antes posible. Para más información, llama al **1-800-628-5115** o visita www.dars.state.tx.us/ecis.

Para niños de 3 años y más, llama a la oficina de Educación Especial de tu distrito escolar.

PATH es un proyecto subvencionado por la **Red de Recursos para Padres** (Partners Resource Network), un centro de información y entrenamiento para padres de niños con discapacidades. **PATH** ofrece recursos y referencias para tu niño y acceso a otros padres que tienen niños con necesidades especiales similares. Llama al **1-800-866-4726** o visita www.partnerstx.org.

Ayuda para encontrar cuidadores de niños con licencia:

El Departamento de Familia y Servicios de Protección de Texas otorga licencias y supervisa los lugares de cuidado de niños. Para conseguir una lista de estos centros de cuidado de niños en tu área o para obtener información sobre cómo elegir un lugar, llama a la línea de Información **Day Care Information Line** al **1-800-862-5252**. También puedes obtener esta información online en www.txchildcaresearch.org.

Early Head Start ayuda a adolescentes embarazadas, mujeres jóvenes embarazadas y niños de entre 0 y 3 años. **Head Start** brinda servicios para niños de 3 a 5 años. Visita www.uth.tmc.edu/thssco o llama al **1-866-282-7780** para encontrar el programa **Head Start** más cercano.

La **Texas Association of Child Care Resource and Referral Agencies** (Asociación Texana de Recursos para Cuidar Niños y Agencias de Referencia) trabaja a través de una red local y regional para ayudar a los padres a encontrar cuidadores para sus niños. También ayuda a los profesionales del cuidado de niños con mejores recursos. Tienen información sobre niños con problemas en la escuela o en la casa. Llama al **1-866-892-4453** o visita www.taccrra.net.

La **Texas Workforce Commission** y la **Texas Health and Human Services Commission** ofrecen un servicio a nivel estatal de referencia para el cuidado de niños, a través del 2-1-1 Texas. Este servicio de referencia está abierto a familias de bajos ingresos que necesiten ayuda para pagar a quien cuida de sus niños, así como también a familias de riesgo que necesiten ayuda. Llama al **2-1-1** o visita www.211texas.org.

¿Tu niño ha tragado, respirado o tocado una sustancia tóxica?

Llama al **Centro de Control de Intoxicaciones** al **1-800-222-1222**.

Números telefónicos útiles

Servicios de Salud del Departamento de Estado de Texas:

Llama a los Servicios de Salud para la Familia y la Comunidad (**Family and Community Health Services**) al **1-800-252-8023** para obtener información sobre una amplia variedad de servicios para padres e hijos. O visita www.dshs.state.tx.us/programs/fhquery.asp.

El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (**Women, Infant, and Children Nutrition Program: WIC**) brinda educación nutricional, suplementos alimentarios y referencias sanitarias y sociales. El programa es para embarazadas, madres que amamantan, y en etapa de posparto, así como también para niños pequeños y menores de 5 años en riesgo nutricional. Los servicios están disponibles según las necesidades financieras y nutricionales. Llama al **1-800-942-3678** para encontrar la oficina WIC más cercana. Para obtener información sobre **amamantamiento**, llama al **1-800-514-6667**.

Si tu hijo está cubierto por **Medicaid** y necesitas ayuda para encontrar a un doctor o a un dentista, llama a **Texas Health Steps** al **1-877-847-8377**.

El programa **Children with Special Health Care Needs** (Niños con Necesidades de Cuidados de Salud Especiales) ayuda a los chicos con necesidades médicas especiales, discapacidades y condiciones crónicas de salud. Los beneficios incluyen pagos de cuidados médicos, servicios de apoyo familiar y otros servicios que no sean cubiertos por Medicaid, CHIP, o seguros privados. Visita www.dshs.state.tx.us/cshcn/ o llama al **1-800-252-8023**.

Información de seguridad para el asiento del coche o la bicicleta:

Llama a **Safe Riders** al **1-800-252-8255** para que te aconsejen sobre el uso de cascos de bicicleta o la compra e instalación de asientos de autos.

Para encontrar tu biblioteca local:

Busca en tu directorio local las páginas azules gubernamentales. También puedes acceder online a la Biblioteca Estatal de Texas (**Texas State Library**) en www.tsl.state.tx.us/ld/pubs/pls.

Para opciones de seguros de salud:

Visita www.texashealthoptions.com o llama al **1-800-252-3439** para hablar con un especialista en seguros del Departamento de Seguros de Texas.

Para cobertura de salud gratuita o de bajo costo:

Visita www.CHIPmedicaid.org o llama a la línea de Texas CHIP/Children's Medicaid al **1-877-543-7669 (1-877-KIDS_NOW)**. Esa línea está abierta de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. hora central. También puedes llamar al **2-1-1**, y preguntar sobre los programas de seguros de salud locales para familias de bajos recursos.